

Quelques conseils aux parents pour l'organisation des premières fêtes de votre ado

1. Une fête se prépare

D'abord, il ne faut pas oublier qu'une fête se prépare, qu'elle ait lieu chez soi ou chez des copains. Et elle se prépare différemment en fonction de l'âge des ados. Avant 15 ans, la fête est sans alcool. Apprendre à faire la fête en groupe c'est déjà toute une affaire. A partir de 16 ans, la négociation est possible mais sachez qu'en tant que parents, vous restez responsables du déroulé de la fête et des incidents ou accidents qui peuvent survenir chez vous, notamment en cas de consommation d'alcool.

Vous passez un contrat avec vos ados, c'est un accompagnement dans la découverte de la fête. N'oubliez pas que les risques s'associent. Parler d'alcool c'est aussi l'occasion d'évoquer le tabac, les drogues illicites et notamment le cannabis, la sexualité... Enfin, n'oubliez pas de prévenir les voisins.

2. Poser des limites

Les limites à poser sont d'abord les limites que pose la loi (voir encadré ci-dessous) mais aussi les limites éducatives que vous poserez vous-mêmes (limites de consommation, d'horaires, interdiction de rentrer en voiture ou en scooter, etc.). Les ados en ont besoin, ils les attendent, même s'ils râlent. Poser des limites, c'est l'occasion aussi de dire que vous leur faites confiance.

3. Expliquer les pièges

En parallèle, montrez-vous disponibles pour parler avec eux de l'alcool et leur expliquer les pièges qu'il va falloir éviter : les boissons très sucrées dont on sent peu l'alcool, des cannettes ou des verres bien plus grands que ce qu'ils peuvent boire sans danger, les effets d'entraînement qui d'ailleurs valent pour d'autres produits comme le cannabis.

4. Savoir dire non, savoir éviter

Expliquez-leur qu'il faut savoir dire non. Mais comme il est parfois difficile de refuser, voici une petite astuce : un ado peut se préparer à l'avance une excuse à utiliser en cas de besoin. Ainsi il ne sera pas dans le refus mais dans l'évitement. Cette excuse, ça peut-être par exemple « je prends un médicament incompatible avec l'alcool », « demain j'ai un rendez-vous important, il faut que j'assure ». Répétez-leur qu'éviter une situation, ce n'est pas faire preuve de lâcheté.

5. Ne pas boire seul

Dites-leur de ne pas boire seul. De ne pas laisser un ami boire seul. Et de ne pas laisser son verre sans surveillance dans certains contextes (boîtes de nuit...).

6. Ivresse : être disponible

Lorsque la fête se passe chez des copains, rappelez à votre ado que vous êtes disponibles pour aller le chercher s'il a trop bu, pour intervenir en cas de souci et que l'essentiel c'est qu'il rentre sans encombre. En cas d'ivresse, de soirée qui tourne mal, mettez de côté votre peur et votre colère. Tout le monde peut se faire piéger. Votre enfant a d'abord besoin de secours, de réconfort, de confiance. La discussion viendra après.

D'où l'intérêt de négocier un contrat avant la fête :

NEGOCIER UN «CONTRAT»

= ce que parents et jeune ont accepté

Quand le jeune dépasse le cadre fixé, IL SAIT DEJA qu'il est en dehors de ce que l'adulte a autorisé.

ET AFFIRMER UN SOUTIEN INCONDITIONNEL :

« En cas de problème, tu nous téléphones...
Même si le contrat n'est pas tenu,
tu peux compter sur nous »
Mécontents, certes, mais présents.
La renégociation se fera plus tard.

7. Comprendre ce qui s'est passé

On a bien dit discussion et pas « morale » ou « sermon ». Vous serez mieux entendus en disant « je m'inquiète » plutôt que « tu fais n'importe quoi ». Il s'agit de comprendre pourquoi la soirée a mal tourné pour trouver avec votre enfant les moyens que cela ne se reproduise pas. Au passage, n'oubliez pas également de féliciter un ado qui a eu le bon réflexe – vous appeler ou appeler les secours – en cas de problème.

8. Et nous les parents, comment buvons-nous ?

Soyons vigilants à notre propre façon de boire. Dans quelle situation buvons-nous ? Occasionnellement ou tous les jours ? Modérément ou jusqu'à l'ivresse ? Par convivialité ou pour apaiser des tensions ? Nos ados nous regardent et prennent exemple sur nous, même s'ils proclament le contraire.

9. Et que dire à propos du cannabis ?

Si l'alcool est le produit le plus présent et potentiellement le plus problématique lors des premières fêtes, se pose également la question du cannabis. Comme le montrent toutes les études, plus l'usage de cannabis est commencé tôt, plus il est risqué. Ses effets sur l'attention, la concentration, la mémoire, qui s'ajoutent aux effets d'un produit que l'on fume en font une substance aussi dangereuse que séductrice. Même si elle est ponctuelle sa consommation a des effets pouvant par exemple rendre dangereux le retour d'une fête : mauvais réflexes en situation d'urgence, mauvaise coordination des mouvements... La prise combinée d'alcool et de cannabis aggrave considérablement ces effets. Il convient aussi de rappeler à des ados qui peuvent banaliser son expérimentation, voire son usage, que ce produit est illicite.

Quelques contacts pour vous guider :

www.montetasoiree.com/
www.epe-idf-accueil.com/le-cafe
www.allodocteurs.fr/

Et si besoin :

ECOUTE ALCOOL : 0 811 91 30 30
ECOUTE CANNABIS : 0 811 91 20 20
7j/7 – 14h/24h – anonyme, coût d'une communication locale vers un poste fixe

Ce que dit la loi ?

- Interdiction de vendre de l'alcool aux mineurs et interdiction aux cafetiers de leur en servir même en présence d'un parent ou tuteur.
- Le cannabis est considéré comme un produit stupéfiant que l'on soit mineur ou majeur et donc en être détenteur constitue un délit.
- Pour le code de la route, le taux d'alcoolémie doit être inférieur à 0,50 g/l de sang (soit 0,25 mg/l d'air expiré).
- Dès lors que la tranquillité est troublée, les nuisances sonores entre 22h et 7h relèvent du « tapage nocturne », sanctionné par une amende pouvant aller jusqu'à 450 €.